

1. コー ト 16m × 8m (センターライン・アタックラインはなし)
2. ネットの高さ 一般混合 2m30cm  
高校男子 2m30cm 高校女子 2m20cm  
中学男子 2m30cm 中学女子 2m15cm
3. ボー ル (株)モルテン製・(株)ミカサ製 ビーチバレーボールを使用する。
4. チー ム 一般混合・・・男子は2名以内でチームを編成する。  
一般混合の部は、交代競技者2名(男女どちらでもよい)とする。  
コート上は、例として(男性2 女性2) (男性1 女性3) (男性0 女性4) は可とする。  
負傷等で選手が欠けた場合でも、試合続行できる。ただし、2名以上で混合の要件を満たしていること。例として、(男性2 女性1) (男性1 女性2) (男性1 女性1)  
高校男子・・・男子4名で編成 高校女子・・・女子4名で編成  
中学男子・・・男子4名で編成 中学女子・・・女子4名で編成  
中高生の部は、交代競技者2名とする。  
負傷等で選手が欠けた場合でも試合続行できるが、選手が1名になった時点で没収試合とする。
5. 服 装 清潔なものであれば自由。(Tシャツ、水着またはショートパンツ、各校のユニフォームでも可)  
各競技者はサービス順に1番から4番のナンバーをつける。交代競技者は5番・6番とする。  
(腕にマジックで書いても可とする。マジックは、チーム・個人で用意する)  
帽子、サングラスの着用も可とする。  
原則として「はだし」で競技する。火傷防止のために、靴下、足袋は着用可とする。
6. 試合形式 1セットマッチ(ラリーポイント制) 28点を得たチームが勝者となる。30点打ち切り
7. 準備と進行 ① ウォームアップは、ネットを使って同時に3分間とする。  
② 競技者は2人制と同様に位置による一切の制限を受けずコート内で自由にプレーできる。  
サービス権が移行してもローテーションは無しとする。  
③ 競技者交代について  
・選手交代は1セットに4回できる。  
・同一セットで同じ選手とのみ交代できる。  
・いかなる交代によっても、男性が3名になることは出来ない。  
④ タイムアウトは各チームは1セットにつき1回、1回につき30秒。  
⑤ コートスイッチは、両チームの得点合計が7点の倍数になるたびに行う。
8. プレー上の制限 2024年度日本バレーボール協会 6人制競技規則に準ずる。(アタックヒットの制限なし)